

УДК 616.8-009-057.87:159.9

О.С. Юрценюк

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)**

Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці

**Резюме.** У статті проведено огляд даних літератури щодо психологічних та соціальних чинників, що впливають на розвиток невротичних розладів у студентів вищих навчальних закладів.

**Ключові слова:** невротичні розлади, неспсихотичні психічні розлади, студенти.

Стан здоров'я студентів вишів привертає все більшу увагу фахівців різних галузей медицини. Це зумовлено роллю, яку відіграє дана соціальна група в суспільстві. Серед проблем, пов'язаних з охороною здоров'я студентів, значне місце посідають нервово-психічні розлади. При порівнянні психічного здоров'я різних груп населення виявилося, що стосовно студентства ця проблема найбільш актуальна [5, 6, 7, 9].

На жаль, стрес став природною та невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох людей. Часом на нього навіть не звертають уваги, тоді, як довготривалий вплив негативних емоцій може спричинити багато захворювань стресової етіології. Молода людина, що починає студентське життя, потрапляє одночасно під вплив декількох стресових чинників: зміна референтного та мікросоціального середовища в закладі освіти, нерідко зміна житлових умов, зміна звичного устрою життя, у тому числі порядку навчальних занять та контрольних заходів в університеті порівняно зі шкільним навчанням тощо. Тому молода людина потребує допомоги в адаптації до студентського життя [26].

Вирішення завдань пошуку закономірностей і механізмів пристосування студентів до навчання у ВНЗ, динаміки їхнього психічного стану неминуче призводить до необхідності аналізу всього комплексу факторів, що визначають особливості навчальної діяльності [5, 6, 7, 9, 18, 23, 28]. Специфіка навчання у вищій школі може бути чинником, який знижує рівень соматичного й психічного здоров'я студентів, що дозволяє говорити про студентство як про особливу професійно-виробничу групу, об'єднану специфічними умовами праці й життя [4, 12, 22].

За даними літератури, поширеність розладів психіки й поведінки серед підлітків досягає 3227,6 на 100000 населення, причому розлади неспсихотичного регістру за різними даними становлять від 27-45 % до 58,4 % від числа хворих із нервово-психічними порушеннями [20, 25].

Початок навчально-трудової діяльності пов'язаний із переходом організму студентів на новий рівень функціонального стану, що забезпечує можливість виконання цієї діяльності. Даний період цікавить багатьох авторів, які, розглядаючи особливості розумової праці студентів, зупиняються на стресогенних психологічних і соціальних факторах, що характеризує особливості навчання саме на молодших курсах. До них належать також випускні іспити в школі, підготовка і вступ до інституту, які відбуваються за короткий строк і пов'язані з більшим розумовим напруженням й навантаженням на центральну нервову систему. Водночас перехід від шкільного типу навчання до вишівського типу самонавчання характеризується відсутністю регулярного контролю за ходом навчання, наявністю нових форм навчання (лекцій, практичних, семінарських занять); труднощами адаптації в новому навчальному колективі, зростанням кількості викладачів і відсутністю індивідуального підходу з їх боку. Часто навчання у виші супроводжується відривом від родини, переїздом в інше місто й проживанням у гуртожитку [15, 21, 27]. Розумова діяльність виражається в реалізації інтелектуальних здатностей щодо рішення різних завдань, у студентів вона визначається процесом навчання й полягає в засвоєнні зростаючого обсягу навчального матеріалу, тобто в нагромадженні знань та розвитку інтелектуально-емоційної сфери [2, 5, 7, 13, 15, 23, 28]. При цьому загальний обсяг навчального навантаження в студентів може становити до 12 годин на добу, зростаючи в сесійний період до 15-16 годин на добу, що дозволяє віднести працю студентів за показником напруженості до 4-ї категорії (дуже напружена праця) [10, 12, 13, 29].

Важливими чинниками, що підвищують ризик розвитку психічних розладів у студентів, є нездатність впоратися з навчальним навантаженням; відчуття ворожості з боку педагога, зміна навчального колективу, міжособистісна конфліктність, висока мотивація, що не дозволяє ухилитися від розумового навантаження [19, 32, 33]. Особливого значення зазначені фактори набувають у студентів спеціальностей, заснованих на системі міжособистісних стосунків (лікарі, педагоги, психологи, юристи) [1, 7, 30].

У віці 17-25 років спостерігається оптимізація в розвитку майже всіх функцій і систем організму: швидкі реакції аналізаторів на зовнішні подразники, підвищена лабільність нервової системи й аналізаторних систем, висока швидкість розумових процесів запам'ятовування й перемикавання уваги з одного виду діяльності на інший, підвищена пізнавальна діяльність, успішність і швидкість рішення вербально-логічних завдань,

підвищений інтерес до новизни [15]. Вважається, що основним етапом формування адаптації до навчання у виші є молодші курси, і стійка адаптація настає на 2-му або 3-му курсі [13]. Перехід на вишівські форми навчання є найбільш відчутним для студентів першого курсу (труднощі виникають у 70 % опитаних), другого (55 %) і третього курсу (53 %) [21, 24, 30]. Водночас віковий фактор є визначальним при виникненні навчальної дезадаптації: чим старше студенти молодших курсів, тим більше труднощів вони відчувають при переході на вишівські форми навчання [13].

Важливими є також виявлені особливості діагностики психічних і соматичних розладів у студентів, що пояснюють різну частоту патології: встановлено, що студенти старших курсів набагато рідше, ніж на молодших курсах, звертаються за медичною допомогою в студентські поліклініки, віддаючи перевагу самолікуванню або консультаціям на клінічних кафедрах, що призводить до зниження даних щодо реальної захворюваності студентів [9, 13, 24].

Нерідко об'єктом вивчення психіатрів і психологів стають психологічні особливості юнацького вікового періоду - нестійкість нервової системи, відсутність сформованих позитивних життєвих установок і труднощі адекватного самовираження, що може призводити до замкнутості, безініціативності, невмотивованих пропусків занять, зниженню академічної успішності [14, 19, 34]. Вивченню динаміки стану здоров'я студентів і факторів, що впливають на нього протягом усього періоду навчання у ВНЗ, а не тільки на молодших курсах, присвячена значно менша кількість робіт, причому вони в основному стосуються проблем гігієни розумової праці й профілактики соматичних розладів [2, 9, 16, 21].

Важливим є визначення не тільки факторів ризику, але й груп ризику, періодів ризику, а також середньостатистичної "норми" і прогнозу здоров'я студентів. Так, на молодших курсах до числа факторів ризику, що призводять до зниження рівня психічного здоров'я студентів, належать: зростання рівня психоемоційного й інформаційного навантаження; конфліктні ситуації у групі, у спілкуванні; відсутність у студентів самостійних навичок раціонального розподілу часу й матеріальних засобів; порушення гігієнічних норм поведінки; недотримання режиму і якості харчування, навчання, відпочинку; несвоєчасне звернення по медичну допомогу, самолікування; поява «моди» куріння, прийому алкоголю. Водночас на старших курсах приєднуються гіподинамія, ріст необґрунтованих матеріальних потреб і, як наслідок, поєднання навчання з роботою заради заробітку, проблеми побуту й формування студентської родини, закріплення стереотипу неправильного харчування, режиму навчання, підготовки до іспитів, відпочинку. Залишається недостатнім рівень гігієнічних навичок і вмінь [9, 24, 31].

Особливу увагу багато авторів приділяють питанням вивчення психічних, соматичних і фізіологічних змін в організмі студентів, що перебувають в умовах екзаменаційного стресу, що часто характеризується дефіцитом часу й підвищеною відповідальністю за результати іспиту. Під час екзаменаційної сесії до інтелектуально-емоційної сфери студентів пред'являються підвищені вимоги, причому ступінь напруження в період іспитів залежить як від готовності студента, так і від його особистісних особливостей [11, 15, 34]. Доведено можливості виникнення інформаційної нервово-емоційної напруги й розумової втоми в осіб напруженої розумової праці, та переходу цієї перенапруги в невротичний стан під впливом хронічного інформаційного перевантаження мозку [4, 15, 19, 26, 32].

У ряді робіт проводиться спроба виділення чинників, що впливають на ймовірність розвитку психічних і соматичних розладів у студентів. Розглядаючи особливості раціонального харчування студентів, що включає в себе якісний склад їжі, регулярність і кратність її прийому, Кресога Г.А., Чухутіна Н.В. [17] повідомляють, що від 10 до 60 % студентів харчуються два рази на день, нерідко (від 30 до 70 % студентів) відмовляючись від сніданку, що сприяє зсуву основних прийомів їжі на пізніші години. Автори провели вивчення режиму харчування на стан деяких психічних процесів (розумової працездатності, уваги, швидкості сенсомоторних реакцій), а також рівні фізичної працездатності. Отримані матеріали показали, що багаторазове харчування супроводжується оптимальними показниками, що характеризують розумову й фізичну працездатність.

Вивчення ролі різних факторів у визначенні рівня психічного й соматичного здоров'я студентів пропонується проводити в рамках системного підходу у взаємозв'язку з вивченням способу життя: режимів праці й відпочинку, емоційного й функціонального стану організму, матеріальної забезпеченості, бюджету часу й плановому регулюванні трудової діяльності студентів [13, 24].

Серед чинників, що визначають стійкість студентів до дії несприятливих умов навчання, необхідно виділити спадково-конституціональні, генотипічні особливості, що пояснюють психофізіологічні зміни, що виникають в екстремальних ситуаціях у різних осіб, зокрема наявність конституційно зумовленої вегетативної лабільності [8]. Серед психологічних факторів найбільший вплив на рівень стресостійкості чинять: наявність акцентуації особистості, нейротизм, підвищена конфліктність, агресивність, тривожність, інтровертованість, особливе поєднання таких особистісних якостей, як підвищена сенситивність, тривожність, імпульсивність [1].

До соціально-психологічних факторів, що визначають стійкість студентів до стресу навчальної діяльності, відносять соціальні зміни, підвищену відповідальність у роботі, постійний дефіцит часу, хронічну втому, порушення режиму

праці й відпочинку, відсутність елементів творчості в навчанні або роботі, часті зміни робочого стереотипу із тривалими очікуваннями в процесі роботи, нічні чергування або підготовку до занять у нічний час, нестачу вільного часу для задоволення особистих потреб, зниження рухової активності, порушення якості нічного сну, нерациональне й незбалансоване харчування, куріння й систематичне вживання алкоголю [35].

Таким чином, до основних факторів, що викликають перевтому в студентів, належать: великий обсяг навчального матеріалу, недостатня організація навчального процесу, неритмічність роботи, особливо під час відсутності регулярного контролю підготовки студентів до занять, неправильний режим праці й відпочинку, робота в нічний час. У вивченій нами літературі показані специфічні особливості розумової праці студентів, що дозволяють розцінювати її як особливий вид діяльності, що характеризується наявністю несприятливих соціально-психологічних факторів, сумарний вплив яких може призводити до зниження рівня психічного й соматичного здоров'я та розвитку передхворобливих і хворобливих психічних розладів.

### Література

1. Абдрахимова Ц.Б. Рання діагностика, клініка, профілактика та корекція невротичних, пов'язаних зі стресом розладів в учнів ліцеїв: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. к.мед.н.: спец. 14.01.16 «Психіатрія». – К., 2003. – 22 с.
2. Аверин В.А. Психологические факторы учебной успешности студентов / В.А. Аверин // Психологические факторы успешности обучения в медицинском ВУЗе. – Ярославль: ЯГМИ, 1990. – С.41-56.
3. Александров Ю.И. Основы психофизиологии / Ю.И. Александров. – М.: ИНФРА-М, 1998. – 432 с.
4. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – М.: Медицина, 2000. – 496 с.
5. Балабанова Л.М. Актуализация процессов психосоматического совершенствования студентов в условиях высшей школы / Л.М. Балабанова // Вестн. Харьков. ун-та. – Сер. «Психология». – 2000. – № 472. – С. 12-14.
6. Балабанова Л.М. Категория нормы в психологии студенческого возраста (теоретико-методологический аспект) / Л.М. Балабанова. – Харьков: КОНСУМ, 1999. – 240 с.
7. Бурцев А.К. Особенности психической адаптации студентов вузов различных профилей / А.К. Бурцев // Вісн. асоц. психол. України. – 1999. – № 1. – С. 110-115.
8. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика / Под ред. А.М.Вейна. – М.: Мед. информ. агентство, 2000. – 752 с.
9. Гавенко В.Л. Взаимовлияние психофизиологических особенностей, психических расстройств и формирования гипертонической болезни, их диагностика, профилактика, прогноз / В.Л. Гавенко: автореф. дисс. на соиск. науч.степ. докт. мед. наук: спец. 14.01.16 «Психиатрия». – Харьков, 1991. – 39 с.
10. Гримблат С.О. Проблемы оптимизации высшего образования (на модели менеджмента и психологии) / С.О. Гримблат, И.К. Сосин. – Харьков: Факт, 2004. – 719 с.
11. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса / В.А. Доскин // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988. – С. 147-160.
12. Завалишина Л.И. Об адаптации студентов вузов / Л.И. Завалишина, Р.Н. Преснякова, Ж.В. Злобина // Проблемы организации труда, отдыха и контроля за здоровьем студентов вуза. – Алма-Ата, 1985. – С. 61-67.
13. Здоровье студентов: Монография / Под ред. Н.А.Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
14. Исследование состояния умственной работоспособности и здоровья студентов по постоянным потенциалам кожи головы и рук / Б.С. Стобород, В.П. Башмаков, Н.К. Дворяшина [и др.] // Работоспособность и функциональное состояние организма студентов. – Л., 1987. – С. 66-70.
15. Киколов А.И. Обучение и здоровье: Метод. пособие для студентов и преподавателей вузов / А.И. Киколов. – М.: Высш. школа, 1985. – 104 с.
16. Кирюшин В.А. Динамика психофизиологических показателей у студентов/ В.А. Кирюшин, С.П. Лобанов, Г.И. Стунеева // Гигиена и санитария. – 2003. – № 1. – С. 47-49.
17. Кресова Г.А. Гигиеническая характеристика режима питания студентов / Г.А. Кресова, Н.В. Чухутин: Сб.науч.тр. «Работоспособность и функциональное состояние организма студентов». – Л., 1987. – С. 67-70.
18. Кришталь В.В. Концепция образования медицинских психологов / В.В. Кришталь, Б.В. Михайлов // Мед. исследования. – 2001. – Т.1, Вып.1. – С. 87-88.
19. Крук І.В. Клініко-психопатологічні аспекти станів навчальної дезадаптації: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. докт. мед. н.: спец. 14.01.16 «Психіатрія». – К., 1995. – С. 34.
20. Кузнецов В.Н. Состояние психиатрической помощи детям Украины / В.Н. Кузнецов: материалы науч.-практ. конфер. [„Сучасні фармакотерапевтичні підходи в дитячій психіатрії“]. – Харків, 2005. – С. 9-15.
21. Мирошников М.П. Психическое здоровье и адаптация студентов / М.П. Мирошников // Состояние здоровья и работоспособность студентов вузов. – М., 1974. – С. 151-202.
22. Михайлов Б.В. Психотерапия в современных условиях социально-реабилитации детей та підлітків / Б.В. Михайлов, В.А. Федосеев: материалы науч.-практ. конфер. [„Сучасні фармакотерапевтичні підходи в дитячій психіатрії“]. – Харків, 2005. – С. 361-62.
23. Ракитянская С.С. Перспективы адаптации студентов к стрессовым условиям первого курса / С.С. Ракитянская: материалы Междунар. конфер. [«Клиническая психология»]. – М., 2001. – С. 221-224.
24. Ранняя диагностика и профилактика психических расстройств при развитии гипертонической болезни, церебрально-сосудистой недостаточности у лиц молодого возраста: Метод. рекомендации / В.Л. Гавенко, Н.Е. Бачериков. – Харьков: ХМИ, 1992. – 32 с.
25. Седнев В.В. Клинико-эпидемиологическое исследование невротических, связанных со стрессом расстройств у лиц детского возраста / В.В. Седнев // Тавр. ж. психиатрии. – 2004. – Т. 8, № 2 (27). – С. 33-36.
26. Синайко В.М. Модель динамики психического состояния студентов // Арх. психіатрії. – 2002. – № 3 (30). – С. 88-90.
27. Синайко В.М. Діагностика стану розумової працездатності студентів // Мед. сегодня и завтра. – 2002. – № 1. – С. 125-127.
28. Сокол О.М. Функциональная диагностика здоровья и стрессостойкости у студентов I-III курсу медичного вузу / О.М. Сокол, О.Д. Булиніна, Д.І. Маракушин // Мед. третього тисячоліття: Зб. тез. – Харків: ХДМУ, 2002. – С. 67.
29. Соколов Н.Е. Режим дня студента высшего учебного заведения / Н.Е. Соколов, З.Я. Соколова // Пробл.

- орган. труда, отдыха и контроля за здоровьем студентов вуза. – Алма-Ата, 1985. – С. 16-20
30. Соколова И.М. Методы исследования адаптации студентов / И.М. Соколова. – Харьков, 2001. – 276 с.
31. Стрелец В.Б. Физиологические показатели предэкзаменационного стресса / В.Б. Стрелец // Ж. высшей нервной деятельности. – 1998. – Т. 48, Вып. 3. – С. 458-463.
32. Табачников А.Е. Невротические реакции у подростков, обучающихся в школе нового типа / А.Е. Табачников // Ж. псих. и мед псих. – 1998. – № 1 (4). – С. 34-37.
33. Шифнер Н.А. Особенности выявления и психопатологии психических расстройств у студентов / Н.А. Шифнер, М.В. Семиглазова, М.А. Кулыгина: материалы IV Республиканской научно-практической конференции [«Социально-психологическая программа ЮНИСЕФ в Чеченской республике: итоги, достижения, перспективы развития»]. – Грозный, 2011. – С. 84.
34. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция / Ю.В. Щербатых. – Воронеж, 2000. – 168 с.
35. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний /

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СТУДЕНТОВ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

*О.С. Юрценюк*

**Резюме.** В статье проведен обзор литературных данных относительно психологических и социальных факторов, которые влияют на развитие невротических расстройств у студентов высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** непсихотические психические расстройства, студенты.

## PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS OF NEUROTIC DISORDERS DEVELOPMENT IN STUDENTS (REVIEW OF THE REFERENCES)

*O.S. Yurtseniuk*

**Abstract.** The paper gives a review of published findings of the factors that influence the development of non-psychotic mental disorders in students of higher educational establishments.

**Key words:** neurotic disorders, non-psychotic mental disorders, students.

Higher State Educational Institution “Bukovinian State Medical University” (Chernivtsi)

Рецензент – проф. А.С. Борисюк

Buk. Med. Herald. – 2016. – Vol. 20, № 1 (77). – P. 236-239

Надійшла до редакції 18.01.2016 року